24.053 Šalát z hlávkovej kapusty s mrkvou
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kapusta hlávková	5,00	4,00	6,80	5,44	6,80	5,44	8,00	6,40
mrkva	1,00	0,80	1,50	1,20	1,50	1,20	2,00	1,60
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	0,80	0,68	1,00	0,85
olej olivový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
cukor kryštálový	0,30	0,30	0,45	0,45	0,45	0,45	0,60	0,60
ocot	0,20	0,20	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
voda	1,00	1,00	1,80	1,80	1,80	1,80	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	60		90		90		120	

Receptúra

Výrobný postup

Kapustu očistíme, mrkvu očistíme, umyjeme a postrúhame. Pridáme očistenú, na kolieska nakrájanú cibuľu. Zmiešame a zalejeme nálevom z vody, cukru, octu a soli. Nakoniec pridáme olej a premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	172	41	0,73	1,1	0,6	6,3	1,4	26,7	0,5	0,18	0,0	0,0	16,7	0,0
B	253	61	1,03	1,6	0,9	9,2	2,0	38,3	0,7	0,27	0,0	0,0	23,0	0,0
C	253	61	1,03	1,6	0,9	9,2	2,0	38,3	0,7	0,27	0,0	0,0	23,0	0,0
D	323	78	1,24	2,2	1,2	11,8	2,5	47,0	0,8	0,36	0,0	0,0	27,2	0,0